THE RECOVERY KERNEL

Jokabide-mendekotasunari buruzko seriea.

INTSUZMENAREN ARGI ERABILTZEA

Biologia, patroia eta errekuperazioa.

Ez dago epaitzerik. Ez dago erruparik. Egitura batzuk soilik, eta benetan funtzionatzen duenari buruzko informazioa.

Hau portaeraren arloan gehien stigmatizatutako adikzioetako bat da.

Hori dela eta, antsolaketa horretik lehenengo iragazkiak atera behar dira.

Otsidurako sexualitate trastornoa, ICD-11ean dago (WHO, 2022). Dopamina zirkuitua, opioide hartzaileen aktibazioa eta aldizkakotasuneko areagotze aldagarriak — hori biologia da. Errekupilak beste adiktzio guztietako arkitektura bera erabiltzen du.

Zati 1 — Biologia lehena.

THE CENTURION — Sexualitatearen jarduera dopamina sortzen duen gertakari natural indartsuenetako bat da. Eboluzioak horrela diseinatu zuen, deliberadoki.

Sexualitateko jarduera espeziearen ugalketa modu nagusia da. Eboluzioak ehunka milioi urte izan ditu hori nahikoa atsegina izatea, eta beraz, fidagarrioki egiten den jarduera bat bihurtzea. Ondorio: sexualitateko jarduerarekin eta orgasmoarekin lotutako dopamina-askapena gizakiaren sistema nerbiosoko dopamina-gertakari natural altuenetakoa da. Hau ez da kasualitate edo akats bat. Ugalketarako lehentasun biologikoaren seinale da.

Hau ulertzeak mekanismo horretik ateratzen du epaia morala: substantziaren adikzioa "hartzen" duen zirkuitu neuronal berbera da, sexu-jarduera intentsitate handez aktibatzea helburu duen zirkuitua. Sistema bat saridura emateko sortu zen, baina modu compulsiboan erabiltzen da. Arazoa ez da desioa; arazoa da desio horrek kontrol boluntarioa gainditzen duenean gertatzen dena.

1.1 — Profil neurokimiko osoa.

Neurokimiko.	Sexualitateari dagokionez, gertatzen denaren inguruko informazio zehatza ematea ez da egokia.	Adicziari dagokion ondorioa.
Dopamina — antsolaketa eta desioaren seinale.	Argiago altuetan nabarmen handitzen da. Orgasmorako puntuan heldu ohi da. Desio irribagarri eta intentsiboaren ezaugarri zehatza du, helburua lortzeko grina sortzen du. Dopamina ez da plazera bera; aurreikusitako plazerrak eragiten duen motibazioa da.	Dopamina bilaketa-jarreraren motorra da -- sexu-jarduerari eskainitako denbora. Droga-mendekotasunean bezala, dopaminaren tolerantzia garatzen da: aurrez intentsitate handuko antsiopen dopaminaz eragiten zuen estimuloa gero gutxiago egiten du, eta horrek estimulu indartsuagoak bilatzeko joera areagotzen du.
Endogenoideak — plazerraren seinale.	Orgismoan eta orgasmoaren ondoren, endorfinak eta enkefalinoak askatzen dira, eta horrek goxo eta asetako sentimendu bat eragiten du orgasmoaren ostean. Kanpoko opioidak (heroina, oksikodona) aktibatzen dituen errezeptore-sistema bera aktibatzen dute organismoak sortutako opioidek orgasmoan.	Honi esker, naltrexona -- alkoholismo eta opioideetako adikzioetarako erabiltzen den mu-opioide hartzaile antagonista -- eragin dokumentatua du portaera sexual konpultiboetan. Sexualtasunaren saritasunean dagoen opioideen zatia zehatz da eta substantziaren adikziotarako erabiltzen diren farmakologia berarekin tratatu daiteke.
Oksitocina — lotura adierazle.	Fisikoaren kontaktuan, orgasmoan eta begirada zuzeneko kontaktu luzeetan askatzen da. Afinitatearen grina sortzen du: pertsona jakin batekin gertu egon nahiago dago sentimendua, oxitokina askatzeko esperientzia partekatzen duen pertsonarekin. Oxitokina da sexua emoziozko loturarengatik egiten dugun hori.	Askatasun gabeko sexualitateak, non harremanak ez dira sortzen (adibidez, pornografia, bikote askorekin izatea emozioarik gabe), orgasmo bat sor dezake oxitocina falta den arren, eta hori osasuntsu den sexualitatea duenak produzitzen du. Sari partzial bat da: dopamina eta opioideen zatiak aktibatzen dira, baina oxitocinaren zatia ez dago. Honek defizit zehatz bat sortzen du: pertsona sexu-harremanetan ari da, baina emozionalki asetuta ez dago.
Vasopresina — lotura-seinaleak (batez ere arretan).	Gizonezkoen arteko lotura sendoak eratzeko, oxitocina bezala funtzionatzen du. Vasopresina ziurtasun-	Sexu-jarduera errepikatuarekin hainbat bikoteekin, vasopressinaren lotura-erantzuna desentsitatzen da —

	loturarekin dago lotuta, hau da, bikote zehatz bati zuzendutako babes-joerarekin — "hau garrantzitsua da niretzat" seinale bat.	eta horrek eragiten du sexualitate bidezko lotura sortzeko gaitasuna pixkanaka murriztuta doala. Urteetan sexuarekiko obsesioa izan duen pertsonak, benetako intimitatea lortzea gero eta zailago sentitzen du.
Serotonina — askatasun seinale.	Orgasmotik ostean serotonina maila handitzen da eta horrek epe errefratarioari laguntzen du — asetutakoaren ondoren sexu motibazioak duen murrizketako aldia. Hori da "desaktibatze" naturala.	MDMak erabiltzen denean serotonina sistemarekin gertatzen denaren antzekoa, sexu-jokabide compulsibo kronikoak serotoninaren asazio seinaleak gutxitu dezake — horrek errefraktario efektu txikiagoa, desioerako itzulera azkarra eta edozein sexu-harremanetik plazerra sentitzean zailtasun progresiboa eragin ditzake.

1.2 — Berrikuntzaren faktorea: Zergatik ez du arrazio honek mugarik.

Gehienko portaerako adikzioek ez bezala, sexu-jokabide compulsiboak motor biologiko zehatz bat du, eta hori ez dago jokoan, bideo-jokoetan eta hedabideen kontsumoan: Coolidge efektua.

Coolidge efektua ugalketa-erantzun dokumentatua da ugaztunek (nahasketa handiz aztertu dena eta espezieen artean presente dagoena) duten arloetan, non sexu-motibazioa berriro pizten den bikote berri bat sartzearekin. Arre animalia batek bikote batekin asetakoak diren arren, jarduera sexualari ekingo dio bikote berri bat sartzen denean. Hau ez da norberaren akatsik; bilakaeraren mekanismo bat da, eta horrek dibertsitate genetikoa sustatzen du. Ingurune ancestralean, bikote berriak eskuragarri zeuden neurrian mugatuta zegoen. Ingurune digitalean, ordea, muga ez dago.

Coolidge efektua, gurasoen testuinguruan, arrautsen garapenaren erlazioa aitak ematen duen espermatozoide kopuruarekin.	**Zuzeneko esperientzia digital batean, erabiltzaileek informazioa eta edukiak modu interaktiboan kontsumitzen dituzte. Hau da, erabiltzaileek bideoak ikusteko, mezuak bidaltzeko edo jolasetan parte hartzeko aukera izango dute.**
Sexuaren motibazioa bikote berriekin sortutako esperientzia berriengatik	Pornografia eta konpromiso-aplikuek errealitatez mugagabeak diren ikus-lagun

berritzen da. Hau noizean behin gertatzen da, eta bikotekideen eskuragarritasun errealak, gizarte-egiturak eta ugalketa fisikoko baldintzak eragiten dute. Askatasun mekanismoa behar bezala funtzionatzen du, benetako munduan eskuragarri dagoen estimulu berrien kopurua mugatuta baitago.	berriak eskaintzen dituzte, inolako kostu sozialik gabe. Coolidge efektua aktibatzen da irudi, bideo edo profil berri bakoitzarekin, dopaminaren igoerak eraginez, eta horiek ez dira asetze mekanismo batek etenik ematen, espektro berriak betiriz. Honek estimulu supranormal bat da: garunak bere sistema saritzaileari egokitu duenaren gainetik dagoen intentsitate eta iraupen handiagoko estimulo bat.

2. Atalak — Asaldura sexualeko trastornoa: Zer da eta zer ez da.

THE CENTURION — Nahasteko ez dago sexu-desio hand bat izatea. Sexu-jokabideetan borondatezko kontrola galtzea da arazoa.

Osasuntsu den sexu-desio handia eta portaera sexual patologikoaren arteko bereizketa maiztasunean ez dago, egiten diren jardueretan ez dago, eta ez dago ere jarduera horiek konbentzionalak diren ala ez jakitean. Kontrol boluntarioari buruzkoa da, eta pertsonak nahi arren, portaera horrek kalteak eragiten dituen ala ez jakitean.

Hau portaera sexual konpultsiboa da (ICD-11 irizpierak).	Hau ez da derrigorro eskizofrenia, trastorno bipolar edo trastorno depresiboaren kasua.
Intentsio handiko eta errepikatuak diren sexu-impultsuak kontrolatzeko ezinaren patroi iraunkorra — hori desiratzen duen arren. Sexualitateari dagokionez, portaera jarraitzea, nahiz eta horrek nabarmeneko estresa, harremanetan kalteak, osasunean arriskuak edo funtzionamendu-gabezia eragiten duen. Osasunaren, pertsonako higienearen, arduren edo jarduera garrantzitsuak alde batera uztea sexu-jarduerak edo hori lortzeko egiten diren ekintzek kontsumitzen duten denboraldi eta energia dela eta. Jokabide hau denbora luze batetik dago (ICD-11 irizpidea: 6 hilabete edo gehiago).	Sekualitate handia edo sexu-jarduera maiztasun handia, boluntarioan kontrolatzen dena eta kalteak eragiten ez duena. Interes sexual ezohikoak, baina adostasunarekin praktikatuak direnak, pertsonari zein besteek ez diete estresa edo kalterik eragiten. Bizitza-aldaketa batzuk (harremana berria, osasuna berreskuratzea, estresa gutxitzea) ostean sexu-jarduera handitzen den aldia, eta hori naturaltasunez egonkortzen da. Harreman bateko desadostasun sexuala — hau harremaneko arazoa izan daiteke, ez compulsive portaerako gaixotasuna.

2.1 — Azpimota guztiak.

Azpimota.	Zer itxura du ereduak.	Hori eragiten duen mekanismo zehatza.
Etengabeko pornografia	Erabilera areagotzen duten edo geldiarazten saiatzen diren	Supranormal estimuluen arazoa: mugagabe ikusmina

erabiltzea.	arren, erabilera handitzen joan dela. Pornografian ematen den denbora beste jarduera, harreman eta loaren ordez erabiltzen dela. Lehenago goiztiarrago zegoen eduki "erraz" batek sortzen zuen estimulazio-maila berbera lortzeko, eduki gero eta esangetsuagoak erabiltzea. Aurretik posible zen arlo errealeko bikote batzuekin gorputzean sentitutako plazerra lortzeko zailtasunak.	ematen duten elementuek Coolidge efektua hiperaktibatzen dute, baina asetarazte mekanismoa ez da aktibatzen. Dopaminaren aurreikuspen sistema etengabe aktibatuta dago berrikuntzak eragindako estimuluengatik, eta horiek inoiz amaitzen ez dira. Sistema neurologikoak egokitzeko prozesuak benetako munduko estimuluei sentikortasun txikiagotzea eragiten du.
Partekari bat bilatzen dut, jokaera obsesiboarekin.	Konexio benetakoaren desiorik gabe, konpulsioagatik eragindako sexu-harremanen serie bat. Bazkide bat jazarri egiten da, sexu-elkarreragina gertatzen da, eta interesa berehala desagertzen da; horrela, ziklo bat sortzen da. Arriskuaren gorakada: arriskutsuagoak diren esperientziak bilatzea, arriskua txikiagoko esperientziekiko tolerantzia garatzen denean.	Aldizkakotasuneko aregorpenak, jatorri berriko bikoteek sortutako dopamina estimulazioarekin batera. Coolidge efektua, bere forma errealetan. Lotura fasea (okzitocina) alboaz beste utzi egiten da edo lotura aldi baterako soilik sortzen du, eta hori compulsio patroiak eten egiten du.
Sexua emozioak kontrolatzeko tresna gisa.	Emotzio-egoerak (ansia, depresioa, bakardadea, asaldura, haserrea) kontrolatzeko jarduera sexualak erabiltzea. Jarduera sexual horrek funtzio farmakologikoa du: emozio-egoera horretik aldizka erliebea ematen du, eta egoera hori berriz agertzen denean, jarduera hori errepikatu behar da.	Opioideek eragindako gorputzaren erantzuna, orgasmoa barne, emozioen negatiboak sortzen dituen sentimenduetan aldizka eta neurri batean arindu egiten du. Hau antzekoa da emozioen minari opioideen bidez burutzen den auto-tratamendua bezalako mekanismo bat dela. Pertsona batek sexualitatearen bitartez antsietatea murrizten duela jakin badu, antsietateak jasandako pertsona batek alkoholari helduko dion modu berdinean jarduteko joera izango du.
Nahastezko autoestimulazioa (pornografiaren independentziarekin).	Kontrolik gabeko masturbazioa, pornografiarik gabe gertatzen dena, sexu desio edo erakarpeneri dagokion arren, opioide eta dopaminaren askapenaren beharragatik	Sagarraren zirkuitua zuzenean aktibatzea, kanpoko estimulu bat gabe. Hau askotan errua sentiarazten duen forma da—batez ere, barnekoa dela eta kanpoko faktoreengatik ez dela

	gertatzen da.	eragindakoa, argi ikusita.

3. Atala — Sexualitatearekiko grina handiaren farmazenomika.

THE CENTURION — Aldaketa-mota bereak, drogen adikziotarako sentikortasuna eragiten dutenak, hemen ere sentikortasun hori eragin dezake.

Genomaren profila, joka compulsibo sexu-jokabidearekiko zaurgarritasuna areagotu egiten du, substantziak eta beste jokabide batzuekiko adikzioarekiko zaurgarritasuna areagotzen duen profilarekin dago aski lotuta. Hau ez da kasualitate bat; adikzio horiek guztiak saritzailea den zirkuitu bera aktibatzen dute, eta zirkuitu horren funtzionamenduan egon ziren aldaketek suszeptibilitatea eragiten dute guztietan.

Bertsio.	Mekanismoa.	CSBD konexioa.
DRD2 A1 alela — Sostatzeko sindromea.	D2 errezeptoreen dentsitatea %40 murriztuta dago. Bizitzako ohiko sariek—janari, gizarte harremanak, lorpenak—dopaminergia erantzun txikiagoa sortzen dute A1/A2 edo A2/A2 genotipoa duten pertsonengan. Pertsona hori etengabe gutxiago saritzen da ohiko esperientziekin.	Edon zein saritasun intentsibo, sexu-jarduera barne, A1 aleloak sortutako dopamina-hutsa betetzen du. CSBD kasuak altuagoak dira DRD2 A1 populazioetan. Sexu-jarduerak dopamina ematen du, eta hori errezeptoreen dentsitate txikak estimulu arruntek ezinezkoa dutenean.
COMT Val158Met — Gudarosteko osasuna.	Dopaminaren garbiketa azkarrena. Pikoak nabarmenak dira eta koroak ere bai. "Warrior"-ek dopaminaren pikoen eta koroen arteko aldaketek sortutako altuera handiena sentitzen du. Hurrengo "hit"-erako gogoa areagotu egiten da aurreko dopamina azkar garbitzen denean.	Gizonaren intentsitate-bilaketa eta lehiakortasun-nahia bi arlotan islatzen dira: bikoteen erakarpenean (sikisun eta konkistaren dinamika, zein Gizonaren dopamina sistema aktibatzen duen) eta pornografia erabileraren areagotze-eredian (estímulo berriago eta intentsiboagoak behar dituela, dopaminaren iraupena azkarra delako).
MTHFR C677T homozigotoa.	BH4 ekoizpenaren murrizketa dopamina eta serotonina sintesia murriztu dezake. Serotonin falta hemen garrantzitsuena da; serotonina betetze seinale bat da. Serotonin gutxiago esan nahi du betetze txikiagoa, eta horrek	MTHFR garraiolaria duten eta serotonina sintesiaren arazoa duten pertsonak, sexu-jarduera ostean asetze-fase laburragoa izaten dute biologikoki. Ziklo konpultsibo hori (erabilera, asebetetzea laburra, desioaren itzulera azkarra) serotoninaren

	esan nahi du epe laburrak eta desioa azkar itzuliko dela.	arazoengatik eragindako asetze-mekanismoak eragiten du zati batean. 5-MTHF tratamenduak zuzenean konpontzen du hori, serotonina sintesia hobetuz.
MAO-A (monoamina oxidasa A) — kontrola impulsuko gena.	MAO-A serotonina eta dopamina metabolizatzen ditu. MAO-Aren zenbait aldaerak gehiegizko desintegrazioa eragiten dute (serotonina txiki, suminkortasun handia), edo gutxienez (beste neurotransmisore batzuen arazoa). Aktibitate txikiko MAO-A aldia suminkortasun eta agresio handiagoarekin lotuta dago.	MAO-A mailako jarduera txikiko kasuak portaera impulsoetan, besteak beste, CSBDan agertzen dira askotan. Impulsua – sexu-impulsoari erantzun egiten zaio, serotonina altuagoak ematen duen etenaldiarik gabe – zati batean MAO-Aren bidez dago erregulaturik.

4. Atala — Lotsaren espiralak: Zergatik areagotu egiten duen lotsa.

THE CENTURION — Portaera dela kinka, hori eragiten du portaera hori ezkutuan egotea. Izurria compulsive sexual-jarioaren onartekoa da.

Konpultsibo sexualitateko portaera, jokabide-adinektzioen artean, eztabaidaren eta laguntza eskatzeari buruzko proportzio handiena duena da. CSBD (konpultsibo sexualitate trastornoa) jasaten duten pertsonen kopuruaren eta tratamendua jaso nahi dutenen kopuruaren arteko aldea, beste jokabide-adinektzio guztietan baino handiagoa da kasu honetan. Hori arrazoiaren batengatik gertatzen da: sexu konpultsioak eragiten duen eztabaidaren intentsitateagatik, eta hori gehienetan kultura-kontestuetan nabari da.

Lotsa espiralak autokonfirmatzailea da eta, zehazki, kontraproduktiboa:

HAITZURRAREN ESPIRALUA

1. Portaera behartsua gertatzen da.
2. Intentsitate handiko lotsa sentitzen da — "zer gaude oker, zergatik ezin dut hau geldiarazi?".
3. Izurria sentimendu negatiboak eragiten ditu (ansietatea, depresioa, autokontemptua).
4. Portaera behartsua emozio-estreresa arindu dezakeen baliabideetako bat da (opiode hartzaileen aktibazioa).

Hainbat kasutan, portaera hori errepikatu egiten da, aurreko portaerak eragandako kalte edo suminketa arindu dezaten.

6. Gehiago lotsatu. Isiltasuna areagotu egiten da. Bakardadea handitzen da. Portaera da egoera isolatuan eta lotsagarrian dagoen pertsonari erliebea ematen dion bakarra.

Konpultsiboak den sexu-jokabidearen kausa ez da lotsa, eta lotsak ez du hori gutxitu. Lotsak are gehiago handitzen du jokatze horrek eragiten duen emozio negatiboen intentsitatea, eta jokatze hori erabiltzen dutuen arazoari irtenbidea ematen saiatzen den sentimendua. Lotsa da ziklo hori mantentzen duen mekanismoa.

Hau ez da argudio hori portaera onartzekoa edo bere ondorioak gutxitu behar direla esatekoa. Mekanismoari buruzko ohar bat da: sexu-portaera compulsiboarentzat, tratamendu nagusi gisa erabiliz sentimendu negatiboak (tximelekua), farmakologikoki kontrajarria da. Sentimendu negatibo horiek portaeraren bidez konpontzen saiatzen den estresa areagotu egiten dute. Erabileriaren ikuspegi eraginkorra sentimendu negatiboak guztiz kentzea du helburu, eta portaera biologiko eta psikologiko gisa dagoen patroia dela aipatzea.

4.1 — Isiltasuna, mantentze faktore gisa.

Konfidentzialtasunak, hainbat mekanismoen bidez, portaera sexual konpultsiboa mantentzen du:

- Sekretoak ezin dira tratatu; harremaneko kide eta laguntzaile guztietatik ezkutuan mantentzen den portaerak ez ditu ahalbidetzen tratamenduak eskatzen duen harremana aztertu, kritikatu edo zuzendu. Sekretoak ilundean bizi da, eta han hazten da.
- Bikoitza bizitza kognitiboki garestia da; identitate sexual publiko eta pribatu bereiziak mantentzeko baliabide kognitibo nabarmenak behar dira, eta horiek bestela errekuperazio lanerako erabilgarri egon daitezke. Bere sekretua gordetzen duen pertsona ez dago guztiz errekuperazioan murgilduko aukeran.
- Konfidentzialtasunak erantzargotasuna galarazten du; portaeraren aldaketa compulsiboetan, erantzargotasuneko harremanek duten boterea da handiena. Pertsona batek duen portaera compulsiboa ezagutzen duenik ez badu, ez du kanpoko erantzargotasun-sistema bat.
- Trauma ezkutua: Harremanak, sexu-jarreraren inguruko sekretu luze baten agertzeagatik hautsi egiten direnean, bikoteetan trauma berezi bat (trauma traiduzkoa) eragin dezake, eta hori jatorrizko portaera batek eragindako kaletik handiagoa izan daiteke, portaera hori aurrez jakinaraztea eginez gero. Sekretoaren iraupena zenbat luzeagoa den, orduan tanto handiagoa izango da ondoriozkoa.

5. Traumatismoarekin dagoeneko.

LA ZENTURIOA — Hau da portaeraren arloan ohikoena den trauma sakoneko adikzioa. Izendatu behar da, baina ez du azalpen osoa izan behar.

Haurtzaroan jasandako esperientzia negatiboak (ACE), batez ere, sexu-trauma, baina baita fisiko-abusoa, emozionaleko zaintza falta eta etxeetako desorekak, oso ugariak dira compulsibo sexualaren portaera trastornoa duten pertsonengan. Konexioa ez da kausala kasu guztietan, eta ez da istorio osoa inongo kasutan. Hala ere, ohikoa da, eta horregatik, garrantzitsuak dira klinikan.

Mekanismoa.	Nola sortzen duen CSBD arriskua.	Tratamentuen ondorioak.
Sexualitatez markatutako goizko trauma, eta horrek erantzun traumatikoan eragin zuen.	Haurtasun goiztiarragoan esperientzia sexual traumatiko bat gertatzen denean, sexuaren estimulazioa eta trauma erantzunaren	Trauma tratamendu espezifikoak (EMDR, esperientzia somatikoa, trauma-oinarritutako terapia kognitibo-portaera) derrigorrean egon behar

	(hyperarousal, antsietate, emozioak nahasten dituzten sentimenduak) arteko lotura neurologikoa finkatu daiteke. Pertsona horrek jarduera sexualean parte hartzen du, zati bat trauma baten oroitzapena eta berriro prozesatzea bilatzeko. Konpultsiboaren kalitatea, traumatik gertatzen den konpultsioaren ondoriozkoa izan daiteke.	dira portaerako interbentziorekin batera. Portaeraren kudeaketa bakarrak, traumatismoaren tratamenduik gabe, sintoma tratatzen du, baina ez iturria.
Emocionaltasun-desorekak eta erregulazio afektiboaren ikaskuntza.	Haurrak, haien emozioak zaindariak asetzen ez dituztenean, emozioen arazoa konpontzeko modu propioetan ikasten dute. Sexualitatearen jarduera emozioen arazoak konpontzeko tresna gisa erabiltzen hasten denean — adoleszentziako fasean ohikoa dena—, hori da haurrak sentitzen duen estresa kudeatzeko nagusi den tresna, gurasoek ematen duten laguntza falta denean.	Pertsonak, beste arazo emozionalak kudeatzeko tresna ez dituztenean, sexu-jarrerak erabiliz emozioak kontrolatzeko ikasten badute, beste moduetan emozioak kudeatzeko tresnak garatu behar dituzte; ez dago onartzen sexu bidezko auto-kontrol hori zuzenean gelditzen utzi gabe.
Lotura-hausturak eta antsietateko/saihezkuntzako patroiak.	Inseguritasuneko lotura (ansietatsua edo saihestuzkoa) portaera sexual zehatzak eragiten ditu. Ansietatsuko loturak sexu-harremanen bila egite konpulsoa eragiten du, loturarekin dagoen antsiolasuna kontrolatzeko. Saihestuzko loturak sexu-jarduera patroia sortzen du, benetako intimitate gabe; sentikortasunari ekar dezakeen harremana saihesten da, eta sentikortasunik ez duen jardueran aritzen da.	Lotura-fokatu terapian, oinarrizko harreman-eredua jorratzen da. CSBD lotura-estrategiaren sintoma da; lotura-estrategia aldatuz, portaeraren funtzioa aldatzen da.

Garrantzitsua da hau jakitea: ez du irizketako osasun-problema (CSBD) duten guztiek trauma-historia bat. Askoek ez dute. Trauma-historia, egon

bada ere, garrantzitsu da eta aintzat hartu behar da. Ez dagoenean, ez da suposatu edo klinika-irudian sartu behar. Biologia bakarrak -- saririkako defizita, Coolidge efektua, dopamina/opioide zirkuituen aktibazioa -- CSBD eragin dezake trauma faktore gisa aritu gabe.

6.eko sailean — Pornografiarekin lotutako profilak.

THE CENTURION — Aholketa: pornografia, garapen naturalak ezarritako sexualitatearen estimulazio-sistema baino intentsiboagoa den estimulu bat da.

Pornografiak eragindako portaeraren araua sexu-jokabide konpultsiboko kasurik ohikoena da gaur egungo klinika-ingurunean. Internetek kostu zeroz eta arrisku sozialik gabeko moduan, sexualitateari buruzko irudi berriak eskaintzen dituzte, Coolidge efektua etengabe eragokitzen dutelarik, eta hori ezinezkoa zen aurreko gizakietako inguruneetan. Garapenak saritzea helburu duen sistema ez dago sarrera-maila honetarako egokia.

6.1 — Porta pornografiak eragindako efektu neurologiko zehatzak.

Eragina.	Mekanismoa.	Klinika agertzea.
Sexualaren saritasun zirkuituaren desentsentizazioa.	Dopaminaren sariketako zirkuitua errepikatu eta neurriz gaineko estimulazioak, drogen tolerantziak eragiten duen beherapen berbera eragiten du. Hasiera batean estimulu indartsu bat sortzen zuenak, pixkanaka erantzun txikiagoa eragiten du. Pertsonak eduki berriago edo muturrekoagoetarako jo dezake aurreko aktibazio maila lortzeko.	Eskalazio patroia: hasiera batean eduki arinak erabili zituen pertsona bat, eta pixkanaka kategoria gehiago eta bortitzagoetara iritsi da, hori substantzia adiktzioaren ezaugarri den desentsentzea/tolerantziako prozesua dela erakusten du. Eskalazioa ez da norberaren arazoa; hartzaileen murrizketa da.
Apurtutako harreman intimoaren susperraldia murriztua.	Garaien erantzun sexualeko sistema pornografiak eskaintzen duen estimuluen ezaugarri zehatzetara egokitzen da: bisualak, berriak, errazak eta mugagabeak. Benetako bikoteek ez dute hori-hona berritasun bera, ez dago eskuragarri eskaeraren arabera, eta gizarteko eta emozionaleko harremana behar dute, pornografiak ez duela	Gazteekiko sexu-arazoak, zehazki bikoteekin sexu-harremanetan gertatzen direnak, baina pornografian ez, agertzen dira pazienteengan, batez ere, pornografia asko erabiltzeko historia dutenetan. Hau neurologikoa da, ez psikologikoa. Sarrerako zirkuitua estimulu batetarako egokitu da, eta bikotekin lortutako esperientzia hori ezin

	eskaintzen. Pornografiak eragindako estimuluen zirkuituak benetako bikote batekin erraz sentitzen zuen gorputz-erosotasuna zaila bihurtzen da.	da errepikatu.
Prefrontal kortexeko osasunean eragindako arazoak, kontrol impulsiboaren alorrean.	Asmakizun pornografikoaren erabilera handiak burmuinaren aurreko zati baten bolumen murrizketa eta burmuinaren aurreko zatiaren eta sistema limbikoko konexio-gutxiagoa duela erakusten dute neuroirudi azterketetan; hori substantzia adiktzioarekin dagoeneko ikusitako patroi berbera da. Burmuinaren aurreko zatiak "gelditzeko" seinale ematen du. Zati hori kaltetuta dagoenean, sistema limbikoko indarra gutxitu egiten da eta kontrolatzeko ahalmena murriztu egiten da.	Pertsonak pornografia erabiltzea utzi nahi duela adierazten badu, baina ezin dela; erabiltzea utzi, hastea saiatzen da, eta gero berriz ere erabiltzera itzultzen bada, horrek limbic sistemaren kontrola galtzearen ondorio neurologikoak direla esan dezake. Hau borondate-indarraren falta ez da. Erabilera handiak kontrol zirkuituetan eragiten duen efektu neurologiko dokumentatua da.

6.2 — Pornoaren gaineko errekupetarako protokoloa.

Pornografiarekin lotutako soberkiari buruzko definizioa: Zer esan nahi duen zehaztu behar da, hasiera batean. Pornografia erabiltzaren eragile den pertsona gehienentzat, soberkiak hau esan nahi du: pornografia ez erabiltzea (irudi edo testu sexualak ariketa batzuetan erabiliz, estimulazioa lortzeko). Definizio honek masturbazioa (pornografiarik gabe) beste arazo bat dela adierazten du, eta bakoitzak bere errekuperazio-planaren eta balioen arabera konpondu behar du.

- Erantzukidetasuneko software: Covenant Eyes, Bark, Circle edo antzeko tresnak, hauek pornografia edukia filtratzeko edo sarbide saiakuntzak adibide-bazkide batzuentzat jakinarazteko erabiltzen dira. Adibide-bazkideak daki pertsona hori prozesu honetan lanean ari dela. Konfiantza-mekanismoa eten egiten da. Softwarea instalatu eta bazkidearen posta elektronikoa konfiguratzen da hurrengo desioa etorri aurretik, ez horrenbeste.
- Gailuaren kontaktua: telefonoa sarbide puntua nagusia bada, telefonotik nabigatzailea kendu. Ordenagailua sarbide puntua nagusia bada, etxean dagoen gela publiko batera eraman. Pribatutasuneko baldintzak ezabatu; portaera hori pribatutasunean garatzen da eta ikusgarritasunean galtzen.
- Pornografiak eragindako desioa: pornografia erabiltzeko desiorik handiena 15-30 minutuen artean gertatzen da, eta pasa egiten da, baldin ez bada

gauzatzen. Desioari iristeko, hori egin gabe, ikastea --desioen olatuak "surfatzea", erantzun ordez-- errekuperazioaren funtsezko trebetasun bat da. 20 minutuko desio bakoitzeko, arrakastaz gainditzen baduzu, garapenak desiorikiko tolerantzia handitzen du, eta denborarekin, desio horrek duen indarra gutxitu egiten da.

- Ibarrako baino edo aurpegia ur hotsean mozketa: ur hotzaren teknika hau bereziki suminiketa erreflexua eta norepinefrina erantzuna aktibatzen ditu, dopaminak gidatutako bilaketako egoera hori eten dezaten. Funtsio fisiologiko batengatik funtzionatzen du, borondate-indarraren bidez ez.
- 90 eguneko epea: pornografia erabileraren arazoari buruzko ikerketa neurologikoek erakusten dute gutxi gorabehera 90 eguneko abstinentzia behar duela sentsibilizazioa galtzen duen sariketako zirkuituak benetako estimuluetarako bere erantzunkortasun normala berreskuratzeko. 90 eguneko helburua errekuperazioaren hasiera da, ez amaiera.

Zatia 7 — Errekuperazio arkitektura.

THE CENTURION — Beste adiktzio jokabide guztietako antzeko eskema du. Baina gehigarri bat dago: soberan egoteko definizioa zehatza izan behar du.

7.1 — Sexualitatearekiko soberanismoaren definizioa.

Substantziaren adikziotik ez bezala, non soberetasuna bihurtzen den (erabilerik gabe), sexu sobertasuna indibidu bakoitzak definitu behar du, zero jarduera sexualik ez baita osasuntsua eta ez da helburua. Sobertasunaren definizioa adierazpen pertsonala da — normalean terapista batekin garatzen dena— eta honi buruzkoa:

Zer definitu?	Adibidezko definizio osagaiak.	Zergatik da garrantzitsua zehaztasuna?
Oinarrizko portaerak — pertsona honentzat errepiskeria suposatzen duten ekintza zehatzak.	Pornoaren erabilera patologikoari dagokionez: ez dago pornografiak erabiltzerik, nahitaez. Elkarrekin egotzi nahi duen pertsonari dagokionez: ez da anonimo edo arinako sexu-harremanik bilatzen. Sexua emozioak kontrolatzeko erabili nahi duenean: ez dago sexu-jarduera emozioen krisi nagusi bat bezala erabiltzerik.	Jatetako portaerak oso zehatzak dira eta egoera jakin batean "bai" edo "ez" erantzun argi bat ematen dute. "Ez dago sexu-grinaketa ezertxo ere" definizio bat *da* -- irizpide zehatz bat ez da, beraz, aplikatzeko zaila da. "Edozein pornografia, 21:00etako datazio-aplikazioak erabiltzerik ez" definizio bat *da*.
Erdiko zirkuluko portaerak — erlaxiorako ez diren jarduerak, baina pertsona honentzat erlaxioaren aurrekariak direla jakin daitezkeenak.	Hotela bakarrik egotea, inor ez dagoela arduradun. Zenbait sare sozialetako profilak bisitatzea. Zenbait ingurunetan planik gabe egotea. Hau dira portaerak, eta horiek errepikatzeak, oso neurri batean, errekaidura aurreikus dezake, nahiz eta errekaidak ez diren.	Erdiko zirkuluaren jakitunak pertsona hori erlaxiorako bidean dagoenean jakin dezaten laguntzen du, eta ekintza hartzea ahalbidetzen du erlazioa gertatzeko *ordez* geroago.

Osasuntsu den kanpoko zirkuluaren portaerak: sexu-adierazpena, pertsonaren errekuperazio balioen barruan egon behar du eta sexu osasuntsua sustatu behar du.	Harreman finkoan sexu-harremana. Pornografia gabe masturbatzea (pertsonaren irizpidearen barruan bada). Osasuntsuak diren harremanetan aritzen den jarrerak. Sexu-neurria ez duen fisikoki maite egitea.	Erakuntza ez da sexualitatea desagerrarazteari buruzkoa. Sexualitatearen gaineko kontrol boluntarioa berreskuratzeari dagokio. Kanpoko zirkuluak adierazten du osasuntsu den zer, erakuntzaren helburua zerbait lortzea dela, ez bakarrik "zerbaitengandik" ihesi egotea.

7.2 — CSBDra osatzeko osagarrien multzoa.

Osagarria.	Dosi.	Denbora.	CSBD-ri buruzko arrazoiak.
NAC (N-Acetilcisteina) — compulsibo jokabideetarako garrantzitsuena den osagarri bakarra.	600 mg bi aldiz eguneko.	Goizean eta arratsaldean.	NAC glutamato homeostasis normalizatzen du nucleus accumbensen eta prefrontal kortexen, hau da, portaera obsesiboak eragiten dituen desoreka zehatza. Entsegu klinikoek agertzen dute NACk portaera obsesiboak murriztu egiten dituela apustuen arloan, trichotillomania kasuan eta drogen erabileran. Glutamatoren normalizazio efektuak portaera obsesiboaren irrikipenari aurre egiten dio, baina sedaziorik edo saritzailea den sistemaren inhibizioarik eragiten ez du.
5-MTHF — serotonina sintesiaren laguntza.	400-1000 mcg	Egun on.	Serotonina sistema asiazko jakiteko seinale da — sexu portaeraren "desaktibatzaile" naturala. MTHFR genotipo homogeneosiko pertsonengan, serotonina sintesiaren arazoa errefrataketa-aldia laburtzen du eta desioaren itzulera azkartzen du. 5-MTHFk zuzenean serotonina sintesi bideari laguntzen dio, eta horrek asiazko sentimenduak eragiten ditu.

Zinka — testosterona eta oksitocina metabolismoaren laguntza.	15-30 mg janariarekin.	Arratsalde.	Zinka, testosteronaren metabolismoarentzat eta oxitocina sintesi eta prozesuan parte hartzen duten entzimakentzat ko-faktore bat da. Testosteron osasuntsuak libido adinako (ez gehiegizko) adierazpena eragiten du. Oxitocinaren laguntzak sexu-jarduerako lotura-alderdiari laguntzen dio, eta portaera sexual konpultsiboa zehazki hori kentzen du.
Magniesio glizinatoa.	400 mg elementala.	Arratsaldea.	Oksitocina sintesikoaren osagaiak. Glizina konponentea NMDA ko-agonista bat da, eta glutamato sistemari eragiten dio NACrekin batera. Magnesio glizinataren lasaitasun efektuek antsietatea murrizten dute, eta horrek sexu-arau-ereduak eragin ditzake.
D3 bitamina	2000-4000 IU	Goizean, lodoa.	D-bitaminaren falta emozioen erregulazioan arazoak eta kontrol inhibidore txikiagoa izatea eragiten du. D-bitaminaren errezeptoreak burmuin frontal osoan daude, eta hori kontrol inhibidorearen eskualdea da, "gelditu" seinalea ematen duena. Defizita burmuin frontalen funtzionamenduan eragin ohi da, eta hori portaera sexual konpultsiboa duten pertsonen errekuperazioan beharrezkoa da.

7.3 — Baliabide profesionalak tratamendurako.

CSBDk trebatutako profesional espezializatuak ditu, eta terapia komunitate orokorra ez du horien beharrizetak guztiz asetzen.

- CSAT (Sexu-adiktzioan trebatuaren ziurtagiri): sexu-kontrol falta tratatzeko espezialitateko profesionalak, IITAP ziurtagiriaren bidez egiaztatuta. CSAT bat aurki dezakezu iitap.com webgunean.
- Sex Addicts Anonymous (SAA): 12 urrietako programa, sexu-jokabide compulsiboentzako zehazki, eta orokorreko 12 urrietako programak baino definizio zabalagoa eta malguagoa duena abstinentziari dagokionez.

Komunitateak ulertzen du bizimoduaren alderdi jakin batzuk eragiten dituen sentsazio negatiboen dinamika, eta ez ditu jokatutako ekintzak epaitzen.

- SMART Recovery: irizpideetan oinarritutako portaeraren eraldaketa programa, ez du 12 urri eskema erabiltzen. Pertsona horientzat dago eskuragarri, zeinetan botere goreneko eredua ez den egokia.
- Seksu adiktuekin duten harremana duten pertsonak: bazkide batek konpultsibo sexualitatearen agerpenagatik trauma pairatu badu, bazkide horrek bere propioa behar du -- COSA (Co-Sex Addicts Anonymous), SANON edo CSATeko kualifikazioa duen terapista batekin terapia indibidual. Bazkideari jasandako trauma erreal bat da eta tratamendu propioa behar du, bikote terapiaren aldetik bereizita.

Zatia 8 — Osasun sexual naturalerako arkitektura.

THE CENTURION — Errekuperazioa ez da sexualitatearen falta. Baizik eta sexualitate borobileko, konektatutako eta asetzailea berreskuratzea da.

Atal honetan zehazten da errekuperazioa zertan oinarritzen den, jende bakoitzaren eta kultura, balore eta harreman-estrukturak kontuan hartuz. Baina helburua osasuneko sexu-adierazpenaren kalitate neurologiko eta psikologikoetan dago.

Kalitatea.	Zer diru?	Nola eragin zuen portaera sexual konpultsiboak hori?
Boluntario kontrola.	Pertsonak sexu-harremanetan parte hartzea edo ez erabaki dezake, benetako desiraren, baldutzaren eta baloreen arabera; baita horiek gelditzeko aukera ere du, arrazoi berdinengatik. Portaera pertsonak zuzentzen du, ez behin batean compulsio batzuk.	CSBD zehatz-zehazki kontrol hori kentzen du. Pertsona bere balio eta asmoen kontra jokatzen da. Berreskuratzeak aurreko lobuluaren gainazaleko gaitasuna berrezartzen du, hau benetako aukera izatea ahalbidetzen duen mekanismo bat da.
Benetako desirak gidari gisa.	Sexu harremana desira edo bikotearekiko sentimenduagatik egiten da, dopamina arloaren erliebera, emozioak jasandako minari bueltatzea, berrikuntza bilatzeagatiko behartasuna edo ohitura dela-eta ez.	Konpultsiboak den sexu-jokabideak askotan benetako desiratik urrun dagoen jarduera bat eragiten du. Pertsona batek arinakeria, premiazko sentimendu edo ohitura sentitu dezake, baina ez zertan desira. Errekuperazioak benetako desira bereizten eta berrezartzen du, hau dela jardueraren motor egokia.
Konexioa.	Sexu-jarduera, bikotearekin benetako emozioak dituen esperientzia; oxitocina lotura osatzen du, eta hori sexu-kontrolarik gabeko portaerak (batez ere, pornografia eta bikote askorekin izatea) saihesten ditu.	Erreparazioak oxitocina bidezko lotura berrezartzen du, eta hori sexu-harreman osasuntsuek sortzeko xedea da. Erreparazioak sexu-harremanetan ez den beste jarduera batzuen eraginez galtzen den lotura hori berreraikitzen du.
Askatzea.	Sexual jarduera batetik ondoren etorritako errefrataketa-aldia ohikoa da;	Askotan, portaera sexual konpultiboak ziklo bat eragiten du, non orgasmoaren

	hori orgasmoaren ostean etortzen den benetako asetako egoera da, eta ez du berehala desio berriak eragiten.	ondorengo egoerak ez luke asetarako sentimendu bat sortzen, baizik eta lotsa, eta horrek jarduerara bizkorra itzultzea eragiten du, emozioak kontrolatzeko asmoz. Serotoninaren asetze-seinaleak lotsagatik eragindako estresa gainditzen du. Errekuperazioak asetarako naturaleko sentimendua berrezartzen du.

8.1 — Transplantazioa.

No Substance Required serieko arrazionalismoari buruzko bakoitzeko bezala, sexu-jokabide compulsiboaren inguruan antolatutako "sektario" faktorea beste alorretara eraman daiteke. CSBDren osagai zehatzak hauek dira:

- Intentsitatearen bilaketa eta berrikuntzaren bilaketa: "Gerrari" pertsonaren intentsitate handiko esperientzia eta berrikuntzarako gogoa abentura, kirol lehiaketa (adierazkortasuneko mugan), bidaiak, sorkuntza artistikoa eta enpresaritza bezalako jardueretan bideratu daiteke. Intentsitatea da ezaugarri nagusia. Arazoa garraiobidea zen.
- Intimitatea bilatzeko joera, bikote aldaketa compulsibo bidez adierazia, benetako giza harremanetarako desioa da; ordea, portaera compulsibo horrek konektatzea eragotzi egiten du. Desio hori zuzendu daiteke, harremana sakonagoa, iraunkorra eta elkarrekartsua den moduan garatzeko. Beti konektatzea bilatzen zen, baina modu horretan, helburua beti oztopatzen zuten.
- Afektuen erregulazio funtzioa: sexualitate patologikoak kontrolatzen zituen emozio-egoerak (ansia, depresio, bakardade, asexu) orain beste modu batean kudeatu behar dira. Jarreraren aktibazioa, ariketa fisikoa, sorkuntza eta gizarte-harremana -- horiek guztiak afektuen erregulagailu hobeak dira, ez dute ziklo compulsibo bat ekarri. DBTko TIPP trebetasunak, Inbentario Osoan daudenak, zehazki horretarako dira.

Laburpena — Biologia, Mekanismoa, Errekuperazio.

THE CENTURION — Hau ez da moraleko hutsarte bat. Biologiako patroi bat da. Berezko errekuperazio arkitektura funtzionatzen du.

GIDA HAU ZER EKURRITZEN DUEN.

Biologia: dopamina, opioidak endogenoak, oksitozina, Coolidge efektua, pornografiak eragindako estimulazio anormala. Mekanismoa zehatza da, dokumentatuta dago eta ez da pertsonaren akats bat.

Farmakogenomika: DRD2 A1 (sagarraren falta), COMT Val/Val (intentsitate handuko bilaketa), MTHFR C677T (serotonin asetako arazoa). Aldaera berdinak, drogen adikziorekin.

CSBD, Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) nazioarteko sailkapen sisteman onartutako gaixotasun bat da; ez da etikako epaia, hitz-hitz klinikan jantzita.

Lotsa egoera okerragoak bihurtzen ditu, hobetzen ez du. Lotsak areagotzen du emozio-osasun txarra, eta horrek konpulsioko portaerak maskaratzen du. Lotsa sistema horretik kentzea lehen urrats klinikoa da.

Pornografiarekin lotutako profila: estimulu anormal altua, Coolidge efektua, sentikortasun galera, bikote errealean gorputz erantzun txikitua, prefrontal aldiriaren funtzionamendu okerraldia. 90 eguneko epea neurologiako susperraldiaren hasiera da.

Osagarri multzoa: NAC (glutamatoaren homeostasia, portaera konpultsiboa murrizteko mekanismoa), 5-MTHF (serotoninaren asebetetze laguntza), sinkoa (okzitozinaren metabolismoa), magnesio glicinato, D3 bitamina.

Erakuntza: soberkinaren definizioa. Erantzukizuna ezartzea. Trauma egongo baldin badu, horri aurre egiten. Lotura alferrik gelditu bada, horri ere aurre egiten. Egitura natural bat eraikitzea. Helburua borondatezkoa, konektatutako eta asetzailea den sexualitatea da; ez bere falta.

SAMHSA: 1-800-662-4357 | SAA: saa-recovery.org | CSAT directory: iitap.com
Krisia: Telefono de la Esperanza: 717 003 717 | Nazioarteko etxeko indarkeriaren telefono-lerua: 1-800-799-7233

Recovery Kernel | Porta sexualeko grina | Adiktzio konportamentalen seriea.
Ez dago substantziarik behar. (Adiktzio jokabideak) | Transplantea | Odia geldiaraztea | Barkamena bere buruari.

Biologia, ez epaia. Errekuperazioa funtzionatzen du.